

Ensalada de Brócoli

Sirve: 8 Porciones

Brócoli picado, pasas, cebolla y tocino desmenuzado hacen de esta colorida ensalada y acompañamiento delicioso.

Ingredientes

- 6 tazas brócoli (picado)
- 1 taza pasas
- 1 cebolla morada (mediana, pelada y picada)
- 2 cucharadas azúcar
- 8 rebanadas de tocino (cocido y desmenuzado, opcional)
- 2 cucharadas jugo de limón
- 3/4 taza mayonesa, baja en grasa

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Mezcle bien.
3. Enfríe de 1 a 2 horas.
4. Sirva.

Origen: Arizona Nutrition Network, Healthy Lifestyles 2003 In the Kitchen with Chef Stephanie Green

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	149
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	6 mg
Sodio	142 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	17 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	371 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	3/4 taza